

# 袁枚的 光盘行动

袁枚来了，那是乾隆十四年（1749）。他选择定居在南京小仓山，还整修了个园子，叫随园，就在今天南京师范大学随园校区的位置。

袁枚在随园写字、画画、搞出版，挣了很多钱。手头宽裕，吃饭自然就比较讲究。不仅在自己家里吃，还被名流大咖们请到家里吃，到处吃。

不仅吃，还搜肠刮肚写了部“吃货真经”——《随园食单》。《随园食单》写什么？网络搜索，说的大差不差（见下图）。整部《随园食单》，香喷喷，美滋滋，被无数前赴后继的吃货奉为圭臬。

在书里，吃货界扛把子袁枚，不仅罗列出各种菜肴饭点，最重要的，还教导广大吃货要有正确的吃货观。

是的，如果没有正确的吃货观，你看到的《随园食单》，就永远只能是一本菜谱。

现代快报+/ZAKER南京记者 白雁

## 随园食单



《随园食单》是清代袁枚所著的一部饮食著作。全书共分十卷，包括：小序、食单、小酌、茶食、酒席、燕客、小酌、茶食、酒席、燕客。全书共收录了1129种菜肴，是清代饮食文化的集大成者。全书共分十卷，包括：小序、食单、小酌、茶食、酒席、燕客、小酌、茶食、酒席、燕客。全书共收录了1129种菜肴，是清代饮食文化的集大成者。

## 高级吃货秘修宝典

### 戒耳餐

何为耳餐？耳餐者，务名之谓也，食贵物之名，夸敬客之意，是以耳餐，非口餐也。不知豆腐得味，远胜燕窝。海菜不佳，不如蔬笋。余尝谓鸡、猪、鱼、鸭，豪杰之士也，各有本味，自成一派。海参、燕窝，庸陋之人也，全无性情，寄人篱下。尝见某太守宴客，大碗如缸，白煮燕窝四两，丝毫无味，人争夸之。

余笑曰：“我辈来吃燕窝，非来吸燕窝也。”可贩不可吃，虽多奚为？若徒夸体面，不如碗中竟放明珠百粒，则价值万金矣。其如吃不得何？——《随园食单》

耳餐，其实是片面追求食物的名声，浮夸不实地对客人的尊敬，听上去好听而已。要知道，豆腐如果烹调得法，味道远胜燕窝。海鲜如果烹调不得法，比不上新鲜蔬笋。在袁枚看来，鸡、猪、鱼、鸭，这些平常的食材，堪称菜中豪杰，各有其味道，独立成肴。所谓名贵的人参、燕窝，其实毫无个性，只能通过其他食物调配才能有味。

袁枚曾经看到有一位太守宴请宾客，碗大如缸，盛满四两白煮燕窝，食之无味，但客人们争相夸耀。袁枚觉得，这明显是为了追求排场，摆阔气，有那钱，不如在每个人碗里放入明珠百粒，何苦糟蹋燕窝。

### 戒目食

何为目食？目食者，贪多之谓也。今人慕“食前方丈”之名，多盘叠碗，是以目食，非口食也。不知名手写字，多则必有败笔；名人作诗，烦则必有累句。极名厨之心力，一日之中，所作好菜不过四五味耳，尚难拿准，况拉杂横陈乎？就使帮助多人，亦各有意见，全无纪律，愈多愈坏。余尝过一商家，上菜三撤席，点心十六道，共算食品将至四十余种。主人自觉欣欣得意，而我散席还家，仍觉粥充饥。可想见其席之丰而不洁矣。南朝孔琳之曰：“今人好用多品，适口之外，皆为悦目之资。”余以为肴饌横陈，熏蒸腥秽，口亦无可悦也。——《随园食单》

所谓目食，就是眼睛看过去，菜肴满桌，碗盘重叠。

搞一大堆菜肴，即使是名厨主理，其中也是难吃的居多，好吃的为少。就跟名家写字一样，写多了就有败笔；也跟名诗人写诗一样，写多了必有病句；厨师也一样，忙个不停，弄出许多，其实越多越容易做坏。

见好就收这个不二法则，也适用于宴席。况且，堆得满桌子都是，往往气味浑浊，让人没有食欲。就像袁枚当年出门去吃酒席，主人上菜上了三拨儿，光点心就

十六道，各种加起来四十多种。主人炫富得意洋洋，客人其实什么胃口也没有，回到家里，还得煮粥充饥。浪费啊。

### 戒暴殄

暴者不恤人功，殄者不惜物力。鸡、鱼、鹅、鸭自首至尾，俱有味存，不必少取多弃也。尝见烹甲鱼者，专取其裙而不知味在肉中；蒸鲥鱼者，专取其肚而不知鲜在背上。至贱莫如腌蛋，其佳处虽在黄不在白，然全去其白而专取其黄，则食者亦觉索然矣。且予为此言，并非俗人惜福之谓，假使暴殄而有益于饮食，犹之可也；暴殄而反累于饮食，又何苦为之？至于烈炭以炙活鹅之掌，刺刀以取生鸡之肝，皆君子所不为也。何也？物为人用，使之死可也，使之求死不得，不可也。——《随园食单》

一个有节操的吃货，必须体恤人力、珍惜物料。

鸡、鱼、鹅、鸭这些动物，从头至尾都是可以食用的，不应该非要取这个部分，丢那个部分。（关于这一点，特别要向袁前辈汇报，南京人乃至江苏人深刻领会这一点，尤其对鸭子，百分之百无死角地爱，就连鸭子毛都为GDP做出了贡献。）

袁枚批判他见到的一些浪费现象：吃甲鱼只吃甲鱼盖的裙边，吃鲥鱼只吃鱼肚子，吃鸭蛋只吃蛋黄，把其它部分都扔掉。还有什么活烤鹅掌、生取鸡肝的，干这种残忍的事情，实在算不得君子。那种动物，既然已经将要做人的食物了，就应该让它痛痛快快地结束了性命；让它求生不得，求死不得，简直就是作孽。

万物有灵，取之须有度。

### 戒纵酒

事之是非，惟醒人能知之；味之美恶，亦惟醒人能知之。伊尹曰：“味之精微，口不能言也。”口且不能言，岂有呼吸酗酒之人，能知味者乎？往往见拇战之徒，啖佳菜如啖木屑，心不存焉。所谓惟酒是务，焉知其余，而治味之道扫地矣。万不得已，先于正席尝菜之味，后于撤席逞酒之能，庶乎其两可也。——《随园食单》

喝酒也要有度。过度饮酒降低智商，除非你是李白。李白要是

少喝点酒，控制好自己，肯定发展得比我们知道的李白更好。

酒桌上喝醉了又吐又闹的那些人，先不说可惜了美味佳肴，就说你自己，你就不怕出丑丢人吗？就不怕喝醉了以后，不小心把手机密码告诉别人吗？

还有那些非要把人劝喝醉的，有必要先好好学学交通法、民法各种法。

如果各种法都学过了，如果这酒非喝不可，那么，听听袁枚的建议，先吃菜，先吃菜，先吃菜，吃饱了再喝酒逞能。

### 戒强让

治具宴客，礼也。然一肴既上，理宜凭客举箸，精肥整碎，各有所好，听从客便，方是道理，何必强让之？常见主人以箸夹取，堆置客前，污盘没碗，令人生厌。须知客非无手无目之人，又非儿童、新妇，怕羞忍饿，何必以村姬小家子之见解待之？其慢客也至矣！近日倡家，尤多此种恶习，以箸取菜，硬入人口，有类强奸，殊为可恶。长安有甚好请客，而菜不佳者，一客问曰：“我与君算相好乎？”主人曰：“相好！”客跪而请曰：“果然相好，我有所求，必允许而后起。”主人惊问：“何求？”曰：“此后君家宴客，求免见招。”合坐为之大笑。——《随园食单》

设宴请客，是一种礼节。宴席上，应该请客人拿起筷子，各取所好，悉听尊便。给别人夹菜，固然是热情的体现，但是弄得满盘狼藉，实在叫人不开心。再说，万一人家不爱吃这个菜呢？那就是为难别人了。给别人夹菜，而且不管不顾非要殷勤地送到人家嘴巴里，这是个坏习惯，袁枚称之为“恶习”，甚至用了“强奸”作比喻。

袁枚还讲了一个故事。

有一位住在长安的人，特别喜欢请客，但是他家里的菜做得不好吃。有个客人被强请到他家吃饭，客人问：“咱俩关系算好吧？”主人答：“那必须的。”客人赶紧恭恭敬敬坐直身子，恳请说：“如果咱俩是真的好，我提个要求，您必须答应我。您若是不答应，我就这么跪坐着不起来。”主人吓一跳，这到底是要求什么上天入地的难事，“直说直说，别客气，咱俩这关系，我使出吃奶的劲儿也要满足你。”

客人说：“以后您家请客，千万不要再请我来了。”



宋 赵佶《文会图》局部

## 敲黑板

一棵葱，一只蛋，一条鱼，一头猪……这些所有的食材，来这世上，不容易，要物尽其用，爱惜为本。

饭桌上，你吃你的，她吃她的，他吃他的，各吃各的。不要帮别人夹菜，除非别人主动要求。都是成年人，吃饭这事儿，大家都会。

五一小长假即将到来，祝您假日期间吃得愉快，身体倍儿棒。

